

Das heimliche Verbot

Von Dagmar Konrad

Somatische Marker zeigen verborgene Gefühle. Die Arbeit mit ihnen kann aus tiefen Gefühlsschleifen herausführen.

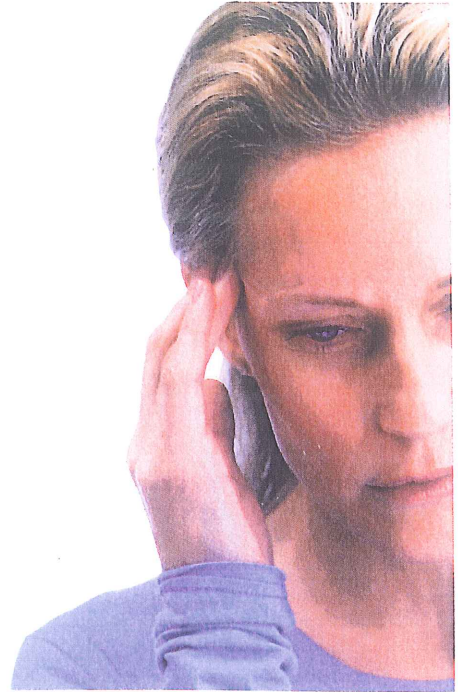
Als sie sich mir persönlich vorstellte, war ich beeindruckt. Vor mir stand eine gepflegte Business-Frau, gut aussehend in ihrem Kostüm und von einer Ausstrahlung, die auch im Straßenbild auffällt. Ihre Geschichte ist die einer erfolgreichen Unternehmerin in einer glücklichen Beziehung mit ihrem Mann und einem gemeinsamen Sohn. Doch es gab da etwas, was sie Angst um ihr Leben haben ließ. Und was sie veranlasste, mich um eine Begleitung zu bitten. Sie litt unter extremen Beklemmungen in der Brust und hatte schon Herzprobleme oder Schlimmeres vermutet. Die medizinischen Untersuchungen erbrachten jedoch keinen Befund.

Bei dem, was sie beschrieb, könnte es sich um einen sogenannten somatischen Marker handeln, konkrete Hinweise auf Gedanken und Gefühle, die uns in bestimmten Situationen begleiten. Im somatischen Coaching lassen sich diese Marker als Ausgangspunkt für die Suche nach der Ursache und schließlich für entsprechende Veränderungen im Verhalten des Klienten nutzen. Ein zugeschnürter Hals, schweißnasse Hände, das Gefühl einer Faust im Nacken oder eben auch die extreme Beklemmung in der Brust sind, wenn sie immer wiederkehren, Hinweise auf bestimmte unbewusste Verknüpfungen.

Mit somatischen Markern zu arbeiten bedeutet für Coach und Klienten: weg von kognitiven und verbal orientierten Verfahren hin zu körperpsychotherapeutischen Methoden. Während des Prozesses bietet der Körper mit den Markern eine zuverlässige Richtschnur für die internale Veränderungsarbeit des Coachees.

So begannen die Klientin, ich nenne sie Frau A., und ich, ihre Beklemmung in der Brust zu erforschen, etwa mit Fragetechniken aus dem NLP:

- ▷ Wie genau beschreibst du „den Marker“ (hier die Beklemmung)? Was siehst, hörst, schmeckst, riechst, fühlst du genau?
- ▷ Woran genau erkennst du ihn?
- ▷ Wo im Körper befindet er sich?
- ▷ Wann und bei welchem Verhalten genau tritt er auf?
- ▷ Wenn der Marker da ist, was passiert dann automatisch?
- ▷ Mit welchem Gefühl ist der Marker verbunden?



Frau A. wurde dadurch ein kompletter Automatismus bewusst: „Immer wenn ich von der Arbeit nach Hause zu meiner Familie fahre, ist es da. Es ist, als würde eine riesige Hand mein Herz zusammenpressen. Wie eine Zitrone, aus der man den Saft presst ... Dabei geht mir alle Energie verloren, ich werde kurzatmig, der Bereich um mein Herz schmerzt vor Anstrengung. Es ist, als hätte das Blut in den Adern keinen Raum mehr durchzufließen ... – Immer auf dem Rückweg von der Arbeit nach Hause, wenn ich mich auf die beiden freue und an sie denke. Danach bin ich so ausgelaugt und kaputt, als wäre ich einen Marathon gelaufen. Es ist die pure Verzweiflung in mir.“

Damit hatten wir das zugrunde liegende Gefühl für die beängstigenden körperlichen Signale gefunden: Verzweiflung!

Eine fundamentale Erkenntnis der Neurowissenschaft besagt, dass automatisierte Verhaltensabläufe im Gehirn vorwiegend emotional kodiert sind. Schlüsselerfahrungen werden im Gehirn mit Emotionen und damit einhergehenden Körperzuständen verknüpft und entsprechend gespeichert. Dieser Prozess läuft unbewusst ab, das somatische Coaching kann ihn bewusst machen. Klienten gelingt es in der Folge, ihren Körper besser als bisher wahrzunehmen, was auch eine deutlichere Selbstwahrnehmung bewirkt. Dies kann schon einmal ein wichtiger Schritt zu mehr Selbstregulierung und Selbstmanagement sein. In allen Lebensbereichen.

Als Nächstes hatte Frau A. ihr persönliches Ziel zu definieren. Unter anderem mit der Frage: „Was sehen, hören, schmecken, riechen, fühlen Sie, wenn Sie die störende Körperempfindung nicht mehr spüren?“ Ihre Antwort: „Ich freue mich auf meine Familie, wenn ich von der Arbeit nach Hause fahre. Die Freude geht von meinem Herzen aus in jede Faser meines Körpers, ich lächle und habe rote Wangen ... Mir wird warm bis in die Zehenspitzen – vor lauter Glück.“ Mit

dem Wärmeempfinden war der somatische Marker ihres Ziels samt dahinterliegendem Gefühl der Freude entdeckt.

Für die Prozessbegleitung im somatischen Coaching bieten sich verschiedene Methoden an. Beispielsweise kann man das unangenehme Gefühl, im Falle von Frau A. die Verzweiflung, als körperliche Figur in den Raum stellen, um ihm mehr Wahrnehmung zu schenken. Dann werden in Zeitlupe die automatisch auftretenden Körpersignale des Klienten Schritt für Schritt erforscht. Anschließend wird daran gearbeitet, das angestrebte Ziel – ausgedrückt über den neuen somatischen Marker für den Zielzustand (hier das Wärmeempfinden) – zu erreichen.

Weiterhin bewährt haben sich Methoden aus der Gestalttherapie, der Familientherapie, der systemischen Arbeit sowie die Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen und das körperliche Erfahren von innerem Erleben, insbesondere über die Konfrontation mit Pferden.

Im Prozess mit Frau A. entschied ich mich an dieser Stelle intuitiv für eine Aufstellungsarbeit mit Pferden. Ich bat die Klientin, vier Pferde aus der grasenden Herde zu wählen und mit folgenden Positionen zu verbinden: eines stellvertretend für ihre Rolle als berufstätige Frau, das zweite für ihre Rolle als Mutter, das dritte für ihre Rolle als Ehefrau. Das vierte Pferd sollte für all das stehen, was sonst noch wichtig ist. Aufgabe der Klientin war es, für jede ihrer Rollen als Frau A. in der Welt ein Pferd als Stellvertreter auszusuchen, auf das Tier zuzugehen und ihm das, was ihr dafür wichtig erschien, in der ihr eigenen Art zu übergeben.

Darauf konnte sich Frau A. gut einlassen, obwohl sie keinerlei Erfahrungen damit hatte, weder in der Aufstellungsarbeit noch in der Arbeit mit Pferden. Sie hatte den Tieren ihre Rollen kaum zugewiesen, da formierten sich die drei erstgenannten Pferde auf der Weide in einem Dreieck. Und alle drei schauten sie in eine Richtung: auf das vierte Pferd. Es war faszinierend, und natürlich fragten wir uns beide: Was geschieht hier? Die Vierergruppe behielt ihre Formation auch in der Bewegung der Pferdeherde auf der Wiese bei.

Solche Phänomene in der Aufstellungsarbeit werden zuweilen als „repräsentierende Wahrnehmung“ beschrieben. Eine wissenschaftliche Erklärung gibt es für sie nicht. Auch Frau A. war klar, dass sich hier Erstaunliches offenbarte. Sie beobachtete lange, was auf der Pferdekoppel und in ihrem Inneren geschah. Und hatte plötzlich eine Episode aus ihrer Kindheit parat, die sie zur Wurzel ihrer Verzweiflung führte.

Sie war etwa fünf Jahre alt, als sie unfreiwillig Zeugin eines sehr heftigen Streits zwischen ihren Eltern wurde. Sie hörte ihren Vater schreien: „Frauen gehören an den Herd!“ und sie hörte ihre Mutter weinen. Frau A. wurde schlagartig klar,

dass das vierte Pferd dieses belastende Erlebnis verkörperte, auf das die drei ersten Tiere in ihren Rollen als Business-Frau, als Mutter und als Ehefrau wie gebannt blickten. Sie blieben in ihren Bewegungen vollkommen von diesem vierten Pferd abhängig.

Nachfolgend schauten wir uns die Protagonisten dieses Erlebnisses genau an. Wir konnten es über das Re-Imprinting nach Robert Dilts auf der Lebenslinie von Frau A. angemessen rahmen und integrieren. Auf ihrer Time-Line vermochte die Klientin anschließend von ihrer Vergangenheit in die Zukunft zu gehen und konnte dabei ihre Lebensstationen frei von Verzweiflung nachempfinden. Am Ende erreichte sie mit einem Strahlen im Gesicht kongruent ihr Ziel der Freude auf dem Weg zu ihrer Familie – mit der Wärme im Körper bis zu den Zehenspitzen als ihrem somatischen Marker.

Schon eine Woche später rief Frau A. an und erzählte, dass sie seither mit dieser Freude im Herzen von ihrem Beruf nach Hause fahren könne. Das störende Gefühl der Verzweiflung, die für sie nur durch den somatischen Marker der Beklemmung in der Brust wahrnehmbar geworden war, ist verschwunden.

Somatisches Coaching unterstützt Menschen darin, umfassende Herausforderungen in vielschichtigen Projekten ihres Lebensumfelds besser zu bewältigen. Dabei wird der Körper und sein tiefgreifendes Wissen als wesentliche Ressource genutzt. Auf der Basis einer verbesserten Achtsamkeit und Empathie gegenüber den eigenen körperlichen Vorgängen werden Denkprozesse danach bewusst in Beziehung zu Empfindungen gesetzt. Damit entsteht eine stabile Plattform für die täglichen komplexen Anforderungen unserer Arbeitswelt. Von Coaches verlangt diese Art zu arbeiten ein absolutes Vertrauen in die eigenen Ressourcen und die Fähigkeit, sich intuitiv aus einem gut bestückten Methodenkoffer bis hin zu experimentellen Ansätzen bedienen zu können.

Literaturtipps

Antonio R. Damasio (2004): Ich fühle, also bin ich – die Entschlüsselung des Bewusstseins. List, Berlin

Ron Kurtz (2002): Hakomi – eine körperorientierte Psychotherapie. Synthesis, Essen

Thomas B. Hanna (2010): Beweglich sein, ein Leben lang – die heilsame Wirkung körperlicher Bewusstheit. Kösel-Verlag, München



Dagmar Konrad, Trainerin (DVNLP) und systemischer Coach mit eigenem Unternehmen, EQ-Consulting auf Gut Breide in Rösrath bei Köln.
Website: www.eq-consulting.de